

Calendarul zilei

Calendar creștin ortodox: Sf. Mc. Ermie; Sf. Mc. Eusebie și Haralambie (Dezlegare la pește)

Calendar greco-catolic: Sf. m. Ermie

Soarele **răsare** la ora: 05.42
Soarele **apune** la ora: 21.19

1359 - A fost întemeiată Mitropolia Țării Românești, cu sediul la Curtea de Argeș, recunoscută de patriarhul de Constantinopol, Calist I, și de sinodul său.

1594 - A murit Tintoretto, pictor italian, reprezentant de seamă al școlii venețiene (n. 1518).

1809 - A murit compozitorul Joseph Haydn, reprezentant al muzicii clasice instrumentale (n. 31 martie 1732).

1819 - S-a născut poetul american Walt Whitman: "Fire de iarbă" (d. 26 martie 1892).

1883 - S-a născut Onisifor Ghibu, pedagog și om politic, membru al Academiei Române. (d. 3 octombrie 1972).

1887 - S-a născut Saint John Perse, poet eseist, și diplomat francez, laureat al Premiului Nobel pentru Literatură în 1960 (d. 1975).

1919 - În cadrul Conferinței de pace de la Paris, I. I. C. Brătianu a pledat pentru principiul egalității suverane a statelor și al neintervenției în chestiunile de ordin intern, afirmând că România nu poate subscrie la prevederi care i-ar putea leza suveranitatea.

1923 - S-a născut Rainier al III-lea (Rainier Louis Henri Maxence Bertrand Grimaldi), Prinț de Monaco (d. 2005)

Terapii

Pentru întărirea imunității

Ceai de echinacea. Ceaiul de echinacea, băut de 2 ori pe zi, este ideal în creșterea imunității. Stimulează producerea de globule albe, care luptă eficient cu infecțiile. Planta are proprietăți antiinflamatoare și antifungice, de aceea este recomandat să faci o cură de o lună de zile cu infuzie de echinacea. Leacuri cu cătină. Fiind bogată în vitamina C, cătina este benefică pentru creșterea imunității. Se ia o linguriță de bobite de cătină cu miere, dimineța, pe stomacul gol. Eficac este și siropul obținut din fructele acestei plante. Mănâncă legume și fructe proaspete. Vitaminele A și B, antioxidanții din legume sunt printre cei mai buni întăritori ai sistemului imunitar. Aceste elemente nutritive ajută limfocitele (cele care luptă cu infecțiile) să se dividă corect. Este indicat



să mănânci legume, la fiecare masă. Cele mai bune sunt fasolea, varza și spanacul, fiindcă sunt bogate în flavonoizi, fier și calciu. Între mese, este important să mănânci fructe proaspete, de sezon. Fructele și legumele conțin fibre, de ajutor pentru formarea de bacterii bune în stomac. Alimente bogate în acizi grași. O

altă regulă importantă pentru menținerea unei imunități de fier este să consumi alimente bogate în acizi grași Omega-3 și Omega-6. Este vorba despre pește gras, dar și despre fructe oleaginoase. În afară de alimentație, este important să faci mișcare, cel puțin 30 de minute în fiecare zi.

■ Doina A. NEAGOE

Frunzele de mesteacăn elimină toxinele

Ceaiul din frunze de mesteacăn, prin diureza puternică pe care o produce, elimină toxinele din corp, stimulează schimburile organice, având în același timp și o acțiune depurativă.

Ceaiul din frunze de mesteacăn are proprietatea de a dizolva piatra la rinichi, fiind foarte util în tratamentul litiazei renale. Se recomandă și în tratamentul unor boli de ficat.

Infuzia din frunze de mesteacăn se face din 20 g frunze uscate și mărunțite (2-3 linguri) peste care se toarnă 200 g apă clocotită. Se acoperă și se lasă până se răcește la temperatura de 40°C, apoi se adaugă un vârf de cuțit de bicarbonat de sodiu, acesta va micșora acțiunea diuretică. După 6 ore, se strecoară, se bea lichidul în 2 reprize, la un interval de 4 ore.

■ Doina A. NEAGOE



Cheesecake japonez

Ingrediente: 300 gr cremă de brânză, 45 gr unt, 3 ouă, 75 gr zahăr, 11 gr amidon, 150 ml lapte coaja de la 1/4 lămâie, 1 lingură suc de lămâie

Preparare: Se freacă gălbenușurile cu 20 gr zahăr și apoi cu amidonul. Se adaugă laptele fierbinte în fir subțire, amestecându-se până se omogenizează. Se lasă amestecul să se răcească complet.

1. Se pune pe abur untul și când e topit se adaugă crema de brânză. Se lasă pe abur doar până crema e moale și se amestecă ușor în ea, arată aproape ca o smântână. Se ia de pe abur. Se adaugă în ea amestecul răcorit de la pct. 1. Se încorporează sucul și coaja de lămâie.

2. Albușurile se bat spumă. Când spuma e formată dar încă moale se adaugă restul de zahăr, câte o linguriță pe rând, și se bate în continuare până spuma e lucioasă și stă pe tel.

3. Se încorporează spuma cu telul în 4 tranșe în compoziția de brânză. Veți obține o compoziție moale, care curge ușor de pe lingură.

4. Se tapetează o tavă de chec de 25 x 10 cm cu hârtie de copt. Se toarnă amestecul în tavă. Se așază tava de chec într-o altă tavă încăpătoare și se toarnă apă fierbinte în ea astfel încât să ajungă la 2 cm înălțime.

5. Se dă tava la cuptor la 150C, timp de 1 oră și 10 minute. În acest timp cheesecakeul va crește ușor și se va rumeni deasupra.

6. După ce e gata, opriți cuptorul, dar lăsați cheesecakeul să se răcească înăuntru timp de 1 oră, doar puneți o lingură de lemn la ușa cuptorului, să o țină întredeschisă să iasă aburul.

7. Scoateți cheesecakeul din tavă prin răsturnare, cu grijă, e destul de fragil. Aveți grijă să așezați o hârtie de copt pe platoul cu ajutorul căruia răsturnați cheesecakeul și să faceți răsturnarea repede căci partea de deasupra e delicată și se poate lipi. Dați cheesecakeul la frigider măcar câteva ore sau peste noapte.

8. Cheesecakeul se feliază cu un cuțit ascuțit, pe care-l curățați după fiecare tăiere. ■



horoscop

Berbecul

Sunteți hotărât să rezolvați o problemă financiară care vă săcăie de mai multă vreme. Dacă vi se propune să vă asociați într-o afacere, nu ezitați. Cu puțin efort și riscuri minime, puteți redresa bugetul familiei.

Taurul

Sosirea unor musafiri din altă localitate vă obligă să vă schimbați planurile pentru azi. Dacă vă roagă să îi ajutați cu ceva, nu îi refuzați, nu veți avea nimic de câștigat. Spre seară, un prieten de familie vă dă un cadou deosebit.

Gemenii

S-ar putea să aflați că o cunoștință are nevoie de ajutor. Vă implicați și, astfel, faceți mai multe drumuri scurte. În a doua parte a zilei, sfaturile unei rude mai în vârstă vă ajută să vă clarificați sentimentele contradictorii.

Racul

S-ar putea să fiți acuzat de colegii că nu sunteți consecvent. Fiți prudent, pentru că astăzi aveți tendința să fiți impulsiv. După-amiază s-ar putea să primiți o importantă sumă de bani. Nu neglijați investițiile pentru casă!

Leul

Amânați plecarea într-o călătorie. Este posibil să survină evenimente neprevăzute. S-ar putea să aflați că o rudă are nevoie de ajutor și să faceți câteva drumuri scurte. Dacă nu vă ajung banii, puteți apela la prieteni.

Fecioara

S-ar putea să înțelegeți greșit acțiunile unui partener de afaceri și să vă certați cu el. Discutați calm și analizați toate problemele, pentru că altfel rupeți relațiile. Spre seară, un prieten vă ajută să treceți cu bine peste aceste momente.

Balanta

Un eșec în afaceri vă face să deveniți irascibil. Nu vă vărsați nervii acasă. Ar fi bine să țineți cont de sfaturile partenerului de viață. Spre seară vă mai liniștiți la o întâlnire cu prietenii cei mai apropiați.

Scorpionul

Dimineață primiți o veste de la o rudă apropiată și vă schimbați complet programul zilei. Sunteți nevoit să faceți cheltuieli care vă depășesc bugetul. După-amiază sunt șanse să primiți o sumă importantă pentru o colaborare mai veche.

Săgetătorul

Nu este exclus să pierdeți o afacere avantajoasă pentru că întârziati la o întâlnire importantă. Nu vă enervați! Încercați să vă relaxați mai mult. Copiii vă fac o surpriză plăcută și reușesc să vă redea buna dispoziție.

Capricornul

Dimineață este posibil să apară evenimente neprevăzute, care vă împiedică să vă respectați programul. Nu este momentul să intrați în afaceri. Relațiile de parteneriat vă pot crea mari probleme.

Vărsătorul

Șefii vă reproșează că nu acordați destulă atenție sarcinilor de serviciu. Pe plan sentimental, este posibil ca atmosfera tensionată din ultimele zile să se accentueze. Cu răbdare și tact, treceți cu bine peste toate dificultățile.

Peștii

S-ar putea să înregistrați un eșec în afaceri sau să pierdeți o sumă importantă. Dacă nu vă stăpâniți nervozitatea, riscați să aveți probleme cu colegii de serviciu și cu persoana iubită. Evitați cu orice preț o ceartă cu partenerul de viață!

■ ARIADNA

SUDOKU

3		9	6	7			4
		6	5		2	1	3
		5		4			
5	7			8	3		6
2				6			4
	4		2	1			5
				5		4	
1	5	7	9		4	2	
	3			2	6	5	1

Careul de 9x9 este divizat în nouă careuri de 3x3. Sunt trei reguli care trebuie respectate concomitent: cifre diferite pe fiecare linie, cifre diferite pe fiecare coloană și cifre diferite în fiecare pătrat de 3x3. Fiecare rând, coloană sau regiune nu trebuie să conțină decât o dată cifrele de la unu la nouă. Formulată altfel, fiecare ansamblu trebuie să conțină cifrele de la unu la nouă o singură dată. Dificultatea veritabilă a jocului rămâne totuși în a găsi suita exactă a cifrelor rămase.

Maxima zilei

„Cuvintele frumoase costă foarte puțin. Și totuși, cât de multe obțin!” - Blaise Pascal